想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

做大礼拜时的观想与善巧 --- 宗喀巴大师上师瑜伽法

只是在功德田等圣物跟前，合掌当胸礼拜，已有八种善报。在《佛说施灯功德经》中，便述说了有关利益，其中包括获得俊美的身体，五官齐全，地位崇高，人人都会尊敬你，听从你的说话，住的地方美轮美奂，眷属贤善，善持禁戒，具足信心(信心是圆满累积资粮的要素，欠缺信心，就如燃油耗尽的车辆，无法起行，又或者像停了电的城市，一切全然停顿)。此外，更能勇猛无畏，调服烦恼，精勤修法，惠泽有情，获人天身，得证圣道，圆满佛果。

做礼拜时，紧记把脚掌合起来。就礼拜印而言，掌心中空象征法身，两只拇指内屈，代表色身。以上便是圆满修习显、密二乘智慧道和方便道的善果，后者是指幻身和净光。借着合修方便、智慧二道，你便能令法身和色身融合为一。

此外，拇指内屈，象征献上宝珠，而不是空手作礼。手掌紧贴，不留空间，是外道的礼拜方式。由于佛教徒的礼拜印，代表方便道和智慧道，因此做礼拜能够积集资粮，令你成就二谛(根)，具足方便和智慧(道)，得证法身和色身(果)。

如没有自观为本尊，只是以人身作礼拜，最好观自己大如山岳。当然，如礼拜时已现起本尊相，例如千手观音，所积的功德会更为广大。这样做礼拜是较为善巧的方法。尽管我们的证量，不足以像大菩萨一样，能够真实化现无数的身体，长出无数的手，幻化无数的嘴巴念诵礼赞文，但以观想替代是可以的。据教法开示，你应观想过往生不可胜数的身体，现本尊相或人的相貌，围绕自己。至于其他有情，则可像做会供时那样，观想他们现作人身，或化现为本尊。尽管他们仍在受苦，但都现起清净的外相。你应观想众生在你四周，跟你一起礼拜。

帕邦嘉宁波车从多位上师，例如达波喇嘛宁波车学道次第时，把开示笔录成文。文中提到，与其只是以一副身体顶礼，倒不如观想许多身体在做礼拜，藉以累积更多的功德。你可能觉得异乎寻常，但其实跟运心作供积福的道理一样，这也是敬重功德田的行持。如有疑虑的话，可参考以上例子，便更易了解这个道理。一如前述，供养上师三宝时，即使没有令心向善，只是贪求今世享乐，但单是这样已能累积功德，令你他日成就觉位，获得究竟的安乐。这是尊重上师、佛、法、僧三宝的善报。这是很独特的一点。你还有这难能可贵的机会时，如因信心不足或某些理由，不好好地修行，那些机会和功德便会就此消逝。

顶礼前，应诵下咒：

唵南么曼珠师耶南么舒师耶南么乌他嘛师耶梭哈

OM NAMO MANJUSHRIYE NAMO SUSHRIYE NAMO UTAMASHRIYE SVAHA

锡岗宁波车曾向我解释咒义。不过，那时候我在神游太虚，没有立刻写下来，现已忘得一乾二净！知道咒义的人可谓凤毛麟角！大礼拜是由那洛巴尊者传下来的。据开示所述，顶礼时诵此咒三遍，功德等同闻、思、修三藏教法。如每日做三次大礼拜，同时念诵此咒，今生便可臻至见道位，直接证得空性。你更不会被疾病、人或非人侵扰。此外，此咒还可令每一个礼拜，幻化成一千个礼拜。这是诵咒主要利益之一。你接受别解脱戒时，则需按戒律的规定，做五点礼拜。

顶礼前，应发起猛厉的菩提心。为了惠泽群生，我们需要成就如来的色身，包括报身和化身，否则便不能为众生服务。佛陀主要是通过色身，开示教法，导众成佛。既然我们需成就三十二相、八十随形好的身相，便要积集相应的善因。

合掌置顶，能令你成就佛的顶髻相。合掌置于前额，可成就白毫相，即佛眉间右旋的白毫，拉出来的话，会像橡皮筋一样收回眉心。这是三十二相之一。单是要成就此相，已需要不可胜数的功德。道次第教法便提到这一点。事实上，要成就佛陀圣身每一种功德，都要积集广大的资粮。在经乘的教法中，便说明了成办每一种相好特定的善因。

这样顶礼的话，便能净除身业所积的一切盖障和恶业，以及由此而来的苦报。你能藉此成就所顶礼本尊的金刚圣身。换言之，向金刚持顶礼，便能成就金刚持的圣身；向宗喀巴大师顶礼，便能成办大师的圣身。

同样地，合掌置于喉间，能净除语业所积的一切盖障和恶业，以及由此而来的苦报。你能藉此成就福田圣众的金刚圣语。

合掌置于心坎，能净除意业所积的一切盖障和恶业，以及由此而来的苦报，更可藉此成就福田圣众的金刚圣意。你的身、语、意，将转成福田或上师的金刚圣身、圣语、圣意。

顶礼时，观功德田散射白色甘露光，净除自己和其他有情，今生和过往生所积集的一切盖障。伏在地上时，想象你顶礼的上师或本尊，幻现无数化身，进入自他的身体，融合为一。不论做五点礼拜或大礼拜，前额必须触地。触地后应立即站起来。崭巴弘道师常常说，这是代表脱离轮回，所以你必须非常迅速地起立。

崭巴弘道师住在铃宁波车房子下面的山洞。有一日，有位像是住在尼泊尔的尼师，探访崭巴弘道师。我估计她的家境颇为富裕。这位尼师跟崭巴弘道师是亲戚，但不是近亲。她带着很多供品，包括一大团酥油，前来请法。崭巴弘道师只是说：『我不懂得教人，只知道怎样做礼拜。我可以教妳。』他接着说：『做礼拜时，伏在地上后应飞快地站起来，这是象征超脱轮回。我知道的只有这么多。妳可以走了！供品也请你带走！』我估计，那位尼师坚持了许久，但始终都要离去。

宗座讲解《上师会供》时，指出道次第教法曾经说明，顶礼时身体不得弯曲，即是说没有真的站起来。此举会令你转生为背部弯曲的众生，例如饿鬼之类的东西。如伏地太久，不迅速立正的话，更会令你转生为蛇，或要靠滑行才能移动的无足动物。地狱中有类众生，行走时脚掌朝天、头顶着地。我不大清楚转生为这样子的成因是什么，可能是顶礼时前额没有触地吧！这样是无礼的表现，加上顶礼的对象，是积善积恶极为有力的功德田。造成这样的结果，实在有迹可寻。帕邦嘉宁波车和经乘教法都曾指出，顶礼时不挺直腰板，对福田有欠恭敬，会令人投生为驼背的动物。宗座表示，顶礼必须做得「正确」，即避免犯上不敬福田的种种过失。你应合起手指，不要像鸡鸭的爪一样分开，也不要曲起手指，像是握拳那样，此举会令你转生为有蹄的动物。

重复做多次礼拜时，只是做一种观想，有时候会又累又闷。为此，在一座间作不同的观修，对调心大有帮助。这样可保持修行的趣味，有助克服困倦的感觉。修顶礼等加行修得多好，似乎取决于内心，身体反而是其次。假如有些事情，能令你兴致勃勃，乐在其中，尽管有点疲累，你仍会坚持下去。不过，如觉得兴味索然，无需弄至腰酸背痛，也很容易找个借口，说要放弃修行！

在教法中，没有具体说明顶礼时应如何作观。如你每日要做多次礼拜，或入关前须完成某个数目，作为前行，以下一番开示相信对你有助。首先，你应做上述的观修。之后，忆念当日或无始以来投生所作的每种恶业，以及萌生的每种烦恼。你必须明白，只要有一桩恶业、一种盖障还未净除，便无法成就一切种智。这样你连一位有情也无法圆满接引，令其臻至觉位。换言之，众生无法获得你的指引，或从你身上取得任何利益。这一种盖障或烦恼正妨碍你为一切有情，谋求现前和究竟的安乐与成就。你可以从家人或周遭的众生开始，想象烦恼如何危害他们。或者，可以想想烦恼如何窒碍南瞻部洲人类的福祉。烦恼甚至只是阻挠一位有情谋求现前和究竟的快乐，对你来说已是不能忍受。之后，应忆念不可胜数的人、天和恶道有情，烦恼又是如何令其无从获取现前和究竟的安乐。更甚的是，烦恼令自己不能成办现前和究竟的快乐。这样逐步思惟的话，即时净障的意愿，便会变得强而有力。甚至一秒钟，你也不能忍受盖障与你共存。顶礼时这样思惟，决意把烦恼消灭，对修心十分有用。

另一个方法，是顶礼时忆念上师，想象上师正在摄受我这个饱受苦迫、愚痴无智的有情。他们怀着无比的悲心，从法身之中，幻化为宗喀巴大师和二大弟子。如向三十五佛顶礼，则想象上师化为三十五佛，净除自己所有的恶业和盖障，包括视上师为凡夫俗子、对上师起邪见、贪求轮回欲乐、起执着心、我爱心、执我为实有的无明、庸常相和庸常见。换言之，上师幻化为三十五佛，促使我做大礼拜，令我摆脱对上师起邪见，以至微细分别见等一切障碍。此外，上师更令我生起如理依师，以至圆满佛果的道次第证量。正因为上师化现人间，开示此法，让我广积功德，推使我忏净业障，三士道的法门才能在我心里扎根。他们正在引领我达到开悟的境地。每一次顶礼，我都能净除无数令我堕入恶道、困于轮回，以及落入下劣寂灭的盖障和恶业。

你应在顶礼时忆念师恩，思惟：『上师正在指引我，令我臻至正等觉位。』这样想十分有效。做十一面观音断食闭关时，视上师为观音菩萨的话，会令你的泪水不禁夺眶而出。这便是忆念师恩的行持。你会感到：『上师真的十分慈悲！』你的修行会浑然天成，足见此法奏效得很。你每做一次礼拜，上师都化为福田，摄受着你，这是多么不可思议。

《楞伽经》（Lankavatara Sutra）提到，你每一次顶礼，都能积集无量功德，令你投生为转轮圣王，次数等同身体覆盖的范围，以至地底尽头当中的微尘数那么多。经中指一直到「黄金地基」，但应是地底的末端

。这甚至包括由毛发和手甲等细微部分覆盖的范围。不过，这不是指你一定会成为转轮圣王。释迦佛只是让我们知道，顶礼所累积的功德有多少。只是生为转轮圣王一次，需积集的资粮已是无量无边。事实上，许多转轮圣王都是菩萨化身。他们不但家财万贯，眷属贤善，威权显赫，更在该生再次上供三宝，下济众生，累积难以计量的功德。为此，我们应这样理解以上一番话。如你在很高的地方顶礼，利益真是多不胜数！有一趟，我在高班寺自己的房间内，突然想到在山顶上做大礼拜，功德应会有天渊之别！耶喜喇嘛也曾计划在那儿建造佛塔呢！也许，你应在珠穆朗玛峰顶上建房子，修习前行法门！这些知识都是上师传授给你的。因此，你每一次顶礼，上师也送你无穷无尽的功德。此外，能够积集依师至成佛的善因，也是来自上师的教诲。你可藉此思惟上师的恩泽。第二个方法，是一面顶礼，一面思惟：『上师正在摄受我』，藉此忆念师恩。

第三个方法，是如上述例子般，忆念自己每一次顶礼所累积的功德。每做完一次顶礼，都应把所有功德，以及由此而来的乐果，以至开悟的究竟安乐，完全回向给每一位有情。由于众生的数目无穷无尽，功德也会大幅增长，跟赚大钱一样！此举会令你雀跃万分，喜不自胜。这样顶礼的话，强烈的悲心会突然萌生，令你哭过不停。你会明白，众生对你恩重如山，而他们所受的苦，却是多么酷烈。不过，你的私心不断作祟，从来没有回报他们的恩德。一旦想到众生的大恩，即使觉得顶礼很艰辛，但困倦也会一扫而空。你会想做更多大礼拜，还要做得更快呢！

你感到万分沮丧时，应思惟：『我始终都要死，只是迟早的事。死亡也会随时到来。多生以来，我都是因作恶而死，不是为修法而丢掉性命。如辛勤顶礼之际，一命呜呼，也很值得啊！一点也不要紧！』这样想能杜绝藉词躲懒的恶念，是非常有效的调心方法。

做礼拜时，应知道每一次顶礼，都能积集无量无边的功德。每次顶礼后，更必须把每一分功德，以及现前和究竟的乐果，回向给每一位有情。

诵《佛说三十五佛名礼忏》的利益

忏文第一句是：「我(某甲).....恒常皈依上师.....」

你应把自己的名字说出来。这样对修心会有帮助。你知道自己曾经作恶，愚不可及，很是懊恼。不过，有缘值遇可堪皈依之处，却又令你感到欣慰。

诵第一位佛(释迦牟尼佛)的名号，可净除四万劫的恶业。某些经典则说是八万劫的恶业。诵金刚不坏佛的名号，可净化一万劫的恶业。

宝光佛——净化一万劫的恶业

龙尊王佛——净化一千劫的恶业

精进军佛——净化一千劫的恶业

精进喜佛——净化二千劫的恶业。像是通货膨胀，又像股票市场，说笑罢了！

宝火佛——净化二千劫的恶业

宝月光佛——净化八千劫的恶业

现无愚佛——注解此处不明

宝月佛——净化五无间业

无垢佛——净化近五无间业。例如，跨过僧服，或上师的影子，以至上师饲养的动物，以至佛塔的影子。

勇施佛——净化发怒所积集的恶业

清净佛——净化起贪念所积集的恶业

清净施佛——净化一万劫的恶业

娑留那佛——净化一千劫的恶业

水天佛——净化五千劫的恶业

坚德佛——净化五千劫的恶业

栴檀功德佛——净化七千劫的恶业

无量掬光佛——净化七千劫的恶业

光德佛——有无量无边的利益

无忧德佛——净化愚痴所积集的恶业

那罗延佛——净化恶业的印记

功德华佛——净化身业

清净光游戏神通佛——净化语业

莲华光游戏神通佛——净化意业

财功德佛——净化僧人(或许包括在家人)对僧众所作的恶业

德念佛——净化批评圣众所积集的恶业

善名称功德佛——净化起嫉妒心所积集的恶业

红焰幢王佛——净化起骄慢心所积集的恶业

善游步功德佛——净化微细恶行，主要是诽谤的口业。

斗战胜佛——净化起各种烦恼所积集的恶业

善游步佛——净化教唆别人作恶的恶业

周匝庄严功德佛——净化自他因幸灾乐祸所积集的恶业

宝华游步佛——净化谤舍正法的恶业

莲华善住娑罗树王佛——净化讥毁上师，破损三昧耶所积集的恶业

在《上师会供》的功德田，四部密续本尊以下为经乘诸佛，包括贤劫千佛、药师七佛、三十五佛。

修《兜率百尊》时，如向三十五顶礼，应观想大师泛起无可比拟的悲心，从心间放出一束一束的光芒，光端为以珍珠严饰的宝座，由大象擎举。珍珠是白色的。据耶喜喇嘛的开示，基于缘起的关系，观想白色能产生更大的净障威力。释迦佛已在大师心间，因此无需另作观想。为此，第一行有六位佛，余下四行各有七位佛。第一行的六位(或七位)佛现不动佛相，跟释迦佛一模一样，右手结触地印，左手结定印，圣身蓝色，惟龙尊王佛除外。他的面部和颈项是白色的。第二行的七位佛现毗卢遮那佛相，白色。钭岗帧舍宁波车(His Holiness Serkong Tsenshab Rinpoche)指出，毗卢遮那佛双手握拳，一上一下，下手食指竖立，上手握着下手的食指。有时候，你看年代久远的佛画，便会见到这个手印。第三行的七位佛现宝生佛相，左手结定印，右手结与愿印。第四行的七位佛跟阿弥陀佛相像，双手结定印。第五行的七位佛结施无畏印。宗喀巴大师心间放出的光芒，不是向前直射，而是向下散射的。

念诵每一位佛的名号，都有不可思议的利益，例如可把许多千劫的恶业净化等等。为此，向每一位顶礼时，如能尽量多次反复诵其名号，便可迅速净除业障。这是非常善巧的修行方法。伏地礼拜时，观释迦牟尼佛一分为二，化身融入自身。站起来后，应开始诵金刚不坏佛的名号。如向每一位顶礼三遍，便等同做了超过一百次礼拜。这样你便无需用念珠或某些东西记数，计算起来更为简便容易。此外，你也可一面诵「皈依上师……」，一面修顶礼之法。

以上的三十五佛观想，是最为简单的方法。另一种观想法，是三十五佛向宗喀巴大师现身时，大师亲见的形相。大师曾在西藏沃卡却隆的山洞，做十万次大礼拜的加行法，达二十遍之多(确实数字我不大记得)，藉以积资忏罪。那时候，三十五佛现手持不同法器的模样。如记得他们各别的法相，便可作较繁复的观想，不然便做简单的观修，观三十五佛为五方佛的形相。

诵毕三十五佛的名号后，可加诵药师七佛的名号。药师七佛仍在行菩萨道时，曾为众生广发誓愿，承诺会满足有情一切愿求。为此，在这五浊横流的时代，如向他们祈求的话，他们会很快赐予加持，令愿望迅速成真。

在一座之间，做完某个拟定的数目后，以及在该座完结时，应念诵忏文最后一部分。这样便能完整地作四力忏悔。

帕邦嘉宁波车讲解道次第时，曾就加行法给予三点很精辟的开示。我们的心异常顽劣，尤如铁石，要净除业障，调柔内心，令善根扎根，十分艰巨。要令道次第的证量茁壮成长，更是难上加难。为此，听取宁波车的道次第开示，对调心助益很大。宁波车说：『要积聚功德，便要把每一个顶礼，做得如理如法，不要为了做得多，赶快做完便算。』根据宗喀巴大师的传承，做满十万遍的数目，不是修加行法的重点。宁波车的开示，其实是指：『尽管做的数目不是很多，但所做的必须正确无误。』宁波车续说：『有些人做了十万次大礼拜后，便告诉别人：「加行法已做过了」，以为那是易如反掌的。』所谓「易如反掌」，可作两方面的解释，但宁波车指出，该人并不知道怎样如法顶礼，没有集中观想福田圣众，更没有觉察到自己发的是什么心。换言之，那人的顶礼做得并不如法。事实上，大礼拜不是很易做得圆满的！为此，我们应以此为鉴。宁波车更表明，不应太着眼于数字。他说：『顶礼以做得如法为宜。如果可以，做得愈多愈好。』